

Gesättigte Fette nicht für Arteriosklerose verantwortlich

Weit verbreitet ist die Ansicht, dass gesättigte Fette wie Butter oder Kokosöl zu Ablagerungen an den Blutgefässwänden führen, die Blutgefässe auf diese Weise langsam aber sicher verstopfen und so zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen könnten. In einem Artikel im Fachmagazin *British Journal of Sports Medicine* schreiben drei Kardiologen jedoch, dass diese Sicht der Dinge schlicht falsch sei, denn gesättigte Fette seien eben nicht die Schuldigen dafür, dass es zu einer Arteriosklerose komme. Verstopfte Blutgefässe hätten hingegen eine ganz andere Ursache.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. August 2019

Stand: 14. September 2019

Gesättigte Fette und die Herzgesundheit

Erst im Juni 2017 zog wieder einmal eine Warnung vor gesättigten Fetten durch die Medienwelt. Grund dafür war eine Übersichtsarbeit der *American Heart Association*, die im Fachmagazin *Circulation* veröffentlicht wurde (*Dietary Fats and Cardiovascular Disease*). Wir sind darauf schon hier eingegangen (Kokosöl bessert Darmentzündungen, Abschnitt "Kokosöl in den Schlagzeilen des Mainstreams").

In den Schlagzeilen hiess es, Kokosöl sei schlecht fürs Herz oder generell ungesund und schädlich. In *Circulation* jedoch war dies so nicht zu lesen. Im Gegenteil. Dort stand lediglich, dass Kokosöl im Vergleich zu mehrfach ungesättigten Fetten den Cholesterinspiegel heben könne und man deshalb von Kokosöl abrate. Es wurde ferner ausdrücklich gesagt, dass man nicht wisse, wie sich das Kokosöl auf das Herz-Kreislauf-Risiko auswirke, da keinerlei klinische Studien dazu vorliegen.

Stattdessen wurden insbesondere zwei Untersuchungen erwähnt. Eine stammte aus dem Jahr 1995 und wurde mit sage und schreibe 28 Personen durchgeführt. Würden wir eine solche Studie als Beleg für dies oder jenes anführen, würde es heissen, eine derart alte Studie mit derart wenigen Teilnehmern sei nicht repräsentativ.

Die zweite Studie ist jene aus 2016, die wir bereits in o. g. Text (Kokosöl bessert Darmentzündungen) als Hinweis für die Unbedenklichkeit des Kokosöls genannt hatten. Denn darin steht, dass Bevölkerungsgruppen aus den Herkunftsländern der Kokosnuss schon immer reichlich Kokosprodukte verzehrt hatten, ohne dass man dort je negative Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit beobachtet hätte. Das Problem sei nämlich nicht die Kokosnuss an sich, sondern die übrige Ernährung - und diese sei bei Naturvölkern, die u. a. viele Kokosnüsse essen, eben ganz anders als bei Menschen in der westlichen Welt.

Gesättigte Fette sind als Bestandteil einer gesunden Ernährung kein Problem

Mit anderen Worten: Kokosnussprodukte und Kokosöl sind vollkommen unschädlich, wenn man insgesamt gesund isst. Bei jenen Menschen jedoch, die der typisch westlichen Ernährung frönen, also viele Back- und Teigwaren, viele Milchprodukte und viel Fleisch konsumieren sowie Fertigprodukte, Süßigkeiten und Fastfood lieben, kann zusätzlich verzehrtes Kokosöl durchaus negative Auswirkungen haben.

Diese Zusammenhänge erwähnte die *American Heart Association* natürlich nicht, sondern biss sich - wie üblich - am Cholesterinspiegel fest. Dieser werde vom Kokosöl genauso wie von Butter, Rinderfett und Palmfett deutlich erhöht. Ob Kokosöl aber (oder ein anderes dieser Fette) im Rahmen einer gesunden Ernährung auch zu einer Zunahme an Herz-Kreislauf-Problemen führen würde, weiss man nicht - und zwar deshalb nicht, weil dieser Aspekt noch nie untersucht wurde.

Kardiologen sagen: Gesättigte Fette verstopfen die Arterien NICHT

Gleichzeitig gibt es Experten, die ganz anderer Meinung sind - wie ein Artikel zeigt, der kurz zuvor am 1. April 2017 im *British Journal of Sports Medicine* erschienen war. Bei den Autoren handelte es sich um die drei Kardiologen Dr. Aseem Malhotra vom *Lister Hospital* in Stevenage (UK), Prof. Rita Redberg von der *University of California-San Francisco School of Medicine* (u. a. Chefredakteurin bei *JAMA Internal Medicine*) und Dr. Pascal Meier, Herzchirurg am Universitätsklinikum in Genf und Chefredakteur des Fachjournals *BMJ Open Heart*.

Das Spezialistenteam ist der Ansicht, dass gesättigte Fette nicht zu einer Verstopfung der Arterien führen. Die Kardiologen zitieren dazu Reviews (Übersichtsarbeiten), die keinen Zusammenhang zwischen dem Verzehr gesättigter Fette und einem höheren Risiko für Herzkrankheiten zeigen.

Bevölkerung sollte endlich über wirksame Massnahmen aufgeklärt werden

Es ist an der Zeit, die Bevölkerung über tatsächliche Formen der Vorbeugung und Therapie der koronaren Herzkrankheit zu informieren. Denn es nützt nichts, immer nur Blutfettwerte zu messen und vor gesättigten Fetten zu warnen", sagen die Experten.

Statt sich auf das medikamentöse Senken von Blutfetten zu konzentrieren und Lebensmittel mit gesättigten Fetten zu verbieten, sollten Betroffene vielmehr über die richtige Ernährung, über die Wichtigkeit von Bewegung und ein richtiges Stressmanagement aufgeklärt werden.

Denn gemäss Malhotra, Redberg und Meier nütze nicht einmal die derzeitige medizinische Praxis etwas, die darauf abziele, Blutgefässe frei zu machen - wie auch eine Serie klinischer Studien gezeigt habe. Darin stellte man fest, dass ein Stent, der zur Dehnung eines Blutgefässes eingesetzt wird, das Risiko einer Herzattacke nicht mindern kann.

Massnahme Nr. 1: Gesunde Ernährung

Jahrzehntelang wurden Patienten in die Irre geführt. Jahrzehnte, in denen man sich auf die Senkung des Cholesterinspiegels und das Verbot fettreicher Lebensmittel konzentriert hatte, als sei dies die Lösung aller Probleme," schrieb das Expertenteam.

Diese Desinformation der Bevölkerung rühre von einer selektiven Berichterstattung, vermuten die drei Kardiologen.

Die koronare Herzkrankheit ist die häufigste Herzkrankheit und auch eine der häufigsten Todesursachen in den Industrienationen. Es handle sich um eine Erkrankung, die mit chronisch entzündlichen Prozessen einhergehe und daher sehr gut beispielsweise auf die mediterrane Ernährungsform anspreche. Diese nämlich enthalte entzündungshemmende Komponenten aus z. B. Olivenöl, Gemüse, fettreichem Fisch und Nüssen - so die Wissenschaftler.

Aus Sicht der drei Kardiologen sei der aussagekräftigste Wert für das Herz-Kreislauf-Risiko nicht das LDL-Cholesterin, sondern das Verhältnis zwischen Gesamtcholesterin und HDL-Cholesterin. Eine Umstellung der Ernährung (z. B. das Ersetzen von isolierten Kohlenhydraten (Zucker, Weissmehlprodukte) durch fettreiche Lebensmittel wie Olivenöl und Nüsse) könne diesen Wert ganz signifikant reduzieren.

Massnahme Nr. 2: Bewegung

Überdies spiele Bewegung eine ganz essentielle Rolle in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bewegung kann die Lebenserwartung um bis zu 4,5 Jahren erhöhen. Nur 30 Minuten moderater Aktivität würden dazu pro Tag bereits genügen und machten einen deutlichen Unterschied im Vergleich zum Gesundheitszustand inaktiver Menschen. Regelmässiges zügiges Gehen sei womöglich wirksamer zur Herz-Kreislauf-Prävention als Jogging.

Massnahme Nr. 3: Stressmanagement

Ein weiterer Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit ist Stress, was leider gerne unterschätzt wird, unterstreichen die drei Ärzte. Chronischer Stress versetze den Körper in einen ständigen Zustand höchster Alarmbereitschaft, was chronische Entzündungen entstehen lasse.

Kombiniert man also eine gesunde Ernährung mit regelmässiger Bewegung und Stressreduzierung, dann verbessert das nicht nur die Lebensqualität, sondern reduziert auch die Sterblichkeit aufgrund von Herzerkrankungen und anderen Ursachen."

Leider gäbe es noch keinen Markt und auch kein Geschäftsmodell, das sich um die Verbreitung dieser äusserst wirksamen, gleichzeitig so einfachen und überdies preiswerten Massnahmen kümmern würde, schliessen die drei Kardiologen.

Weitere Informationen zur Auswirkung von gesättigten Fetten auf die Gesundheit lesen Sie hier:

- Kokosöl lindert Darmentzündungen
- Gesättigte Fette sind gesund
- Kokosöl bringt dem Gehirn mehr Energie

Ganzheitliche Massnahmen zur Cholesterinsenkung haben wir hier erklärt: [Cholesterin natürlich senken](#)

Lebensmittel und Vitalstoffe, die einer Arteriosklerose vorbeugen, finden Sie hier: [Arteriosklerose vorbeugen](#)

Quellen

- Malhotra A, Redberg RF, Meier P, Saturated fat does not clog the arteries: coronary heart disease is a chronic inflammatory condition, the risk of which can be effectively reduced from healthy lifestyle interventions, 1. April 2017, British Journal of Sports Medicine, (Gesttigtes Fett verstopft nicht die Arterien: Die koronare Herzkrankheit ist ein chronisch entzündlicher Zustand, dessen Risiko kann wirksam mit einem gesunden Lebensstil reduziert werden)
- Nichols H, Artery-clogging saturated fat myth debunked, 26. April 2017, Medical News Today, (Arterienverstopfende gesättigte Fette als Mythos entlarvt)
- Brown RC et al., Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans, Nutr Rev, April 2016, (Kokosölkonsum und kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Menschen)
- Sacks FM et al. Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association, Circulation, Juni 2017, (Nahrungsfette und Herz-Kreislauf-Erkrankung: Ein Rat des Präsidenten der American Heart Association)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/arteriosklerose-gesaettigte-fette.html>